



上將食品

永平高中素食114年3月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不适合其過敏體質者食用*

◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：林怡君(營養字第006827號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆类蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	茄汁麵腸 麵腸, 番茄-煮	鐵板油腐 三角油腐, 木耳-燒	味噌結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	標章蔬菜	筍香鮮蔬湯 竹筍, 鮮菇		6.6	2.5	2.2	2.4	813
4	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	腰果小方干 四方干, 腰果-燒	和風豆皮 豆皮, 白菜, 木耳-煮	八角毛豆莢 毛豆莢, 八角-煮	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸子, 枸杞		6.6	2.4	2.2	2.3	801
5	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	牛蒡排 牛蒡排 X1-燒	糖醋烤魷 烤魷, 彩椒, 鳳梨-燒	蠔香紫茄 茄子-燒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米粒		6.5	2.3	2.3	2.5	798
6	四	白飯 白米	藥膳百頁 百頁腐, 鮮菇, 紅棗-煮	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	炒地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	有機蔬菜	紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 金針菇		6.6	2.5	2.1	2.6	819
7	五	齋香炒飯 白米, 香菇, 蔬菜	香滷素排 素肉排 X1-滷	豆醬腐竹捲 腐竹捲, 木耳, 蔬菜-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭-煮	標章蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 蘿蔔, 木耳		6.7	2.5	2	2.5	819
10	一	糙米飯 白米, 糙米	沙茶豆腐煲 豆腐, 鮑菇-煮	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	薑絲芥藍 芥藍菜, 薑-炒	標章蔬菜	結菜腐皮湯 結頭菜, 腐皮		6.6	2.3	2.3	2.4	800
11	二	白飯 白米	京醬豆雞片 豆雞片, 蘿蔔-炒	芹香素腰花 素腰花, 芹菜-煮	炸芝麻球 芝麻球 X1-炸	標章蔬菜	金針湯 金針花, 蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.6	814
12	三	芝麻飯 白米, 芝麻	豉汁干片 豆干片, 彩椒-燒	海結麵輪 麵輪, 海帶結, 蘿蔔-煮	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 毛豆-炒	標章蔬菜	菩提蔬菜湯 高麗菜, 蔬菜, 竹筍		6.8	2.4	2	2.3	810
13	四	香草茄汁義大利麵 麵, 番茄, 玉米	素肉排 素肉排 X1-燒	鮮蔬豆腸 豆腸, 小黃瓜-炒	木耳萵苣 萵苣, 木耳-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.5	814
14	五	白飯 白米	滷香豆包 豆包-滷	麻油凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 毛豆-燒	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	標章蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜, 薑		6.8	2.4	2.2	2.3	815
17	一	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	咖哩百頁 百頁腐, 洋芋-煮	滷四角腐 四角腐-滷	白菜滷 大白菜, 金針菇, 蘿蔔-煮	標章蔬菜	筍片湯 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇		6.7	2.5	2.1	2.3	813
18	二	麻香香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 麵輪	酸甜醬素雞排 素雞排 X1-燒	糯米丸 糯米丸 X1-蒸	菇燒蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄, 芹菜, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
19	三	胚芽飯 白米, 胚芽	紅燒豆皮 豆皮, 鮮菇, 蔬菜-煮	醬淋素獅子頭 素獅子頭, 玉米, 青豆-燒	三杯海茸 海茸, 蔬菜-炒	標章蔬菜	白菜黃芽湯 黃豆芽, 大白菜, 木耳		6.6	2.4	2.1	2.3	798
20	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	炸素蚵仔酥 素蚵仔酥-炸	鮮茄豆腐 豆腐, 番茄, 玉米-燒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁		6.6	2.4	2.1	2.6	812
21	五	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-炒	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-煮	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 蘿蔔		6.5	2.5	2.2	2.4	806
24	一	羅漢炒麵 麵, 蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	沙茶干片 豆干, 蔬菜-炒	黃金捲 黃金捲 X1-蒸	標章蔬菜	南瓜湯 南瓜, 鮮菇, 蔬菜		6.8	2.4	2.2	2.4	819
25	二	藜麥飯 白米, 藜麥	壽喜蘭花干 蘭花干-煮	味噌凍腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-煮	烤薯餅 薯餅 X2-烤	標章蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808
26	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	照燒豆包 豆包, 彩椒-燒	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪, 花生-燒	韓式年糕 白菜, 年糕, 金針菇-煮	標章蔬菜	大醬湯 豆腐, 鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
27	四	白飯 白米	鳳梨素排骨 素排骨, 鳳梨-燒	爆炒干絲 干絲, 芹菜, 蔬菜-炒	炸天婦羅 南瓜, 地瓜, 鮑菇-炸	有機蔬菜	西式濃湯 玉米, 洋芋, 蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.6	807
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	核桃豆腸 豆腸, 青椒, 核桃-煮	素香烤魷 烤魷, 蘿蔔, 香菇-燒	豆豉燜苦瓜 苦瓜, 豆豉-煮	標章蔬菜	酸菜油腐細粉湯 酸菜, 油豆腐, 粉絲		6.6	2.4	2.1	2.4	803
31	一	薏仁飯 白米, 薏仁	宮保凍豆腐 凍豆腐, 鮮菇, 花生-煮	瓜仔素醬 干丁, 素絞肉, 青豆, 碎瓜-煮	煎蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎	標章蔬菜	白菜什錦湯 白菜, 豆皮, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.3	808